Wrzesień 1896. Rocznik VI.

POBUDKA

do szerzenia wstrzemięźliwości.

Organ Towarzystw wstrzemięźliwości.

Pobudkę zapisywać można na pocztach tak niemieckich jak austryackich. Przedpłata półroczna na pocztach wynosi 60 fen. w Austryi 40 centów. — Wprost z ekspedycyi z przesyłką pocztową 75 fen., dla Austryi 50 cent.
Ekspedycya: księgarnia **K. Miarki w Mikołowie** [Nicolai O.-S.] — Redakcya: dr. **Z. Celichowski w Kórniku** [W. Ks. Poznańskie.]

Sprawozdanie o pierwszym zjeździe Skandynawskim wstrzemięźliwości w Chrystjanii 1895.

(Ciąg dalszy.)

Obrady Skandynawskiego Zboru Wstrzemięźliwości w Chrystyanii.

I.

Pierwsze obrady rozpoczęły się w wolnym kościele przy ulicy Storgaden w niedzielę dnia 16 czerwca w południe. Obecnych było przeszło 2000 członków wstrzemięźliwości.

Zebranie zagaił nauczyciel Evindvik modlitwą i odśpiewaniem kilku psalmów, poczem przełożony Związku Towarzystw Wstrzemięźliwości pan K. Dieseth jako dyrygent ogłosił zebranie jako otwarte, życząc gościom tak zagranicznym jako i krajowym dobrego powodzenia w pracy. Pierwszy głos dano nauczycielowi p. Fr. Petersen, który zagaił pierwsze obrady:

Stanowisko szkoły w pracy wstrzemięźliwości.

O celu szkoły powiada jeden z jej weteranów Comenius w swej wielkiej pracy nauczania z r. 1592:

Człowiek zajmuje pierwsze miejsce na stopniach stworzenia, obowiązkiem więc jego jest przedewszystkiem:

1) znać siebie samego i swoje otoczenie,
2) opanować siebie samego i
3) powolnie poddać się Bogu.

Cel ten osiąga się:

1) przez nauczanie czyli kształcenie,
2) przez moralność czyli dobre obyczaje i
3) przez religijne usposobienie czyli pobożność.

Pierwsze zawiązki tych trzech właściwości są złożone w naturze każdego, lecz żeby być człowiekiem we właściwem tego słowa znaczeniu, należy przejść procesa kształcenia a do tego czas dzieciństwa jest najdogodniejszy, a szkoła najlepszem miejscem. Wszyscy ludzie potrzebują kształcenia, dla tego też należy udzielić dostęp do szkoły nie tylko bogatym i wyższym, ale i dzieciom ubogim.

Powyższemi słowy Comenius był pierwszym, który stanowczo i jasno podjął wszystkich dzieci prawo do kształcenia i nauki. Do tego ja dodam jeszcze:

„My nauczamy dla życia“ i

„Wszystko, co jest ludzkiego, nie jest mi obcem.“ — Z całą pewnością, że gdy dziecko jest największym i najlepszym skarbem każdej familii, tak samo z całą słusznością można powiedzieć, że zbiór dziatek należy do ojczyzny, do królestwa bożego. Dla tego też można śmiało powiedzieć, że wszelka ofiara, którą się czyni dla szkoły, jest najlepszym użyciem grosza, bo jest kapitałem, który przynosi najlepszą rentę. Szkoła jest warunkiem przyszłego rozwoju ojczyzny, wychowuje na swem łonie przyszłych pionierów życia duchowego, wyrabia uśpione i niepostrzeżone siły, które przyczyniają się do dalszego postępu kraju, a które w walce o byt z innemi narodami zawierają w sobie warunki, od których jest zawisłym o ile być może jaknajwiększy materyalny kraju dobrobyt. Sądzimy przeto, że w krajach, w których szkoła tak jest uważaną, jest ona źrenicą narodu — gdzie się nie szczędzi niczego, by dać jej odpowiednie środki na wszelkie wymogi czasu i uczynić ją podstawą wszelkiego rozwoju, jak to jest np. w Ameryce, Niemczech, Szwajcaryi i nareszcie Francyi.

Z tego powodu muszę zaznaczyć, że troskliwość, z jaką dzieci mają być nauczane i kształcone, jest najbardziej odpowiedzialną i pełną błogosławieństwa pracą w usługach ojczyzny. Jest to prawdziwą miłością ojczyzny kochać kraj w swojem dziecku, choć czyn ten wielki odbywa się w milczeniu i cicho, jak wszystko wielkie. Ojciec i matka składają owe dziecko na łono szkoły, która wedle swych sił zajmuje się jego rozwojem, a po skończeniu swojej czynności, oddaje to młode płomienne serce naszej wspólnej wielkiej matce — ojczyźnie.

Srodki szkoły. Żeby szkoła mogła osiągnąć swój cel, musi nauczanie być wszechstronne, wszystkie dziecka siły duchowe muszą systematycznie być rozwijane: rozum, siła sądu i wola. Ciałem dziecka należy się zająć, i dla tego potrzeba także dać mu pierwsze wskazówki w ręcznej pracy, żeby tem łatwiej mogło się ono później stósować w świecie fizy cznej rąk pracy, a przezto nauczyło się poszanowania tejże cielesnej pracy. Wszystkie te warunki mniej lub więcej zostały uwzględnione w formie przedmiotów naukowych, materyałów dla wyobraźni i w odpowiednich książkach u nauczycieli wykształconych wedle wymogów dzisiejszych czasów. W szkołach ludowych ostatnie wprowadzone fachy są: nauki przyrodzone, roboty ręczne i nauka gotowania — dowód — że szkoła więcej, jak dawniej, uwzględnia potrzeby czasu. W fachu nauk przyrodzonych jest umieszczona nauka zdrowia czyli hygiena.

W ostatnim względzie, rozumie się samo przez się, że należałoby wyraźnie i silnie zaznaczyć: „Szkodliwość odurzających napojów na ludzki organizm.“ To też zostało już częściowo w pewnych szkołach kraju zaprowadzonem, ale dowolnie. Brak ten w szkole został w Norwegii w ostatnich 15-stu latach naprawiony przez Towarzystwa wstrzemięźliwości, które pozakładały Towarzystwa wstrzemięźliwości dla dzieci, a członkowie których najprzód przyrzekają wstrzemięźliwość, a potem bywają nauczane, dlaczego mają żyć wstrzemięźliwie — zamiast gdy nauczanie naturalnym sposobem winno iść naprzód, a przyrzeczenie być owocem zyskanego przez to przekonania.

Żeby scharakteryzować w krótkości pracę wstrzemięźliwości, muszę tu powiedzieć, że jest to naszą dążnością wytępić nietylko pijaństwo, ale też i wszelkie używanie alkoholu dla przyjemności, by tym sposobem uchronić ludzi od tysiącznych płynących stąd szkód na ciele i duszy, a które to złe stawia człowieka niżej od zwierza i powiększa niezmiernie ciężary społeczne, — to też praca nasza jest pracą przeciw tyranii pijaństwa.

Jeśli to więc jest naszem zadaniem, samo się przez się rozumie, że przedewszystkiem szkoła jest najlepszem miejscem, podobnie jak czas dzieciństwa najdogodniejszą jest chwilą do nabycia tych wiadomości. Możnaby wprawdzie zarzucić: dla czegóż mówić do wszystkich dzieci o pijaństwie i używaniu alkoholu, który jest im przecie nieznanym, przeciwnym naturze — choć może nie w tym stopniu jak się to sądzi. Mogę ja także zapytać odwrotnie: dla czego uczyć np. w geografii o krajach, narodach itd. z którymi mało kto się spotka, albo też mówić stósunkowo uczciwym o kradzieży, jej przyczynach i skutkach? Kiedy nauczyciel religii mówi o grzechu pijaństwa i wynikającem stąd wykluczeniu z królestwa bożego, tak tutaj jak i w życiu przyszłem, to dziecko powinno z równem prawem módz się zapytać tutaj jak i gdzie indziej „dla czego?“ a nauczyciel odpowiedzieć „dla tego“ — by przez to mógł on budować swą naukę na skale, a nie na piasku.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

O tytoniu i napojach alkoholowych.

Odczyt popularny Dra O. Bujwida,
Profesora Wszechnicy Jagiellońskiej w Krakowie.

(Ciąg dalszy.)

Odmianą wina jest tak zw. wino jabłeczne, czyli cydr, który się wyrabia z owoców. Zwykle posiada ono mniej spirytusu, a jako niefałszowane i produkt względnie tani, tam, gdzie się wyrabia, może z korzyścią wino zastąpić. U nas trudno jednak o tem mówić z powodu braku owoców, któreby do tego celu służyć mogły, skutkiem zaniedbania naszych sadów.

Do tegoż samego rodzaju napojów zaliczyć należy i miód, który odpowiednio przefermentowany, przedstawia napój zawierający alkoholu mniej więcej tyle co i wino, i mogący również dobrze wino zastąpić.

Wódka otrzymuje się w sposób podobny do otrzymywania piwa i wina. Ziarna zbożowe albo ziemniaki gotowane poddane zostają za pomocą słodu zcukrzeniu i następnie w postaci zacieru pomieszane z drożdżami ulegają

fermentacyi, przyczem wytwarza się spirytus, który następnie zostaje przedestylowany czyli za pomocą gotowania oddzielony od nieużytecznych resztek, które przy gotowaniu pozostają, podczas gdy spirytus w postaci pary ulata i skroplony zbiera się w odpowiednich naczyniach. Przy fermentacyi zacieru z ziemniaków wytwarza się bardzo dużo tak zw. olejków fuzlowych, które są rodzajem spirytusu trudno ulatniającego się. Przez kilkakrotne gotowanie w odpowiednio urządzonych kotłach czyli alembikach odpędzony zostaje czysty spirytus, fuzle zaś pozostają. Przez takie gotowanie, prócz oczyszczenia od fuzlów, można otrzymać spirytus coraz mocniejszy, t. j. coraz czyściejszy.

Wódka jest to właśnie mięszanina spirytusu z wodą. Mocniejsze wódki zawierają połowę spirytusu, słabsze trzecią część. Spirytus mocny, nie rozcieńczony wodą, jest trucizną tak silną, że niekiedy po paru godzinach, użyty w większej ilości, zabija. Wypadki takiego otrucia spirytusem zdarzają się, gdy ludzie zakładają się, ile kto mocnego spirytusu więcej wypić potrafi. Byli tacy, co wypicie ćwierć litra spirytusu przypłacili życiem. Ten sam zresztą zły skutek mają podobne zakłady, gdzie się pije wódkę lub piwo w większej ilości celem przekonania kogoś, że się ma mocniejszą głowę. Mały z tego zaszczyt, gdy się pokaże, że ktoś ma mocną głowę do napojów, a większa szkoda i dla tego, co wygrał i dla tego, co przegrał, gdyż, jeżeli nie nastąpi od razu otrucie, to w każdym razie wystąpi długotrwała choroba, która i śmiercią zakończyć się może.

Używanie wódki samej w mniejszej ilości, czy to w postaci rozcieńczonego spirytusu, czy też jako wódki słodkiej, koniaku lub rumu, jest w znacznej części niczem innem, jak przyzwyczajeniem się do (powoli działającej) trucizny. Spirytus bowiem, choćby nawet tak rozcieńczony jak w piwie i winie, trucizną być nie przestaje.

Zastanówmy się w krótkości, jaki wpływ spirytus na organizm człowieka wywiera. Alkohol (spirytus, wyskok) nie jest wcale środkiem odżywczym, jest tylko środkiem powstrzymującym działanie pewnych sił organizmu; mianowicie poraża on, czyli paraliżuje, układ nerwowy, a więc chwilowo przytępia wrażliwość na rozmaite przykre czynniki, które jednak po ustąpieniu działania alkoholu, t. j. po wytrzeźwieniu, tem silniej występują. Chwilowe pobudzenie, jakie on wywołuje, często bywa przyjmowane za wpływ dobroczynny, tak jednak nie jest, gdyż później tem bardziej występuje uczucie znużenia i zmęczenia. Człowiek, który czuje się głodnym albo zmęczonym, w celu chwilowego uspokojenia wypija kieliszek wódki, sądząc, że ten głód lub to zmęczenie w ten sposób usunie. Jest to błędnem, gdyż alkohol tylko na jakiś czas usuwa to uczucie, ażeby ono potem tem silniej powróciło. Ktoś, kto się czuje głodnym, zaspokoić głód może tylko jedzeniem. Zmęczenie uspokoić można tylko spoczynkiem. Zaspakajając zaś te uczucia alkoholem, wywołujemy w ustroju naszym zmiany szkodliwe, które go osłabiają i szkodę mu przynoszą. Błąd ten popełniają często ludzie nadmiernie pracujący i żyjący w niedostatku. Ale w tym razie używanie alkoholu jest tem większą klęską, gdyż alkohol, jak każda trucizna, ma to do siebie, iż każdy, kto się do niego przyzwyczai, coraz więcej łaknie.

(Ciąg dalszy nastąpi.)

Wartość pożywna napojów alkoholicznych.

(Wyjątek z mowy Najprzewielebniejszego biskupa szwajcarskiego Eggera ze St. Gallen.)

Zanim mówić będę o szkodliwych skutkach napojów alkoholicznych, winienem powiedzieć kilka słów o ich mniemanej użyteczności.

Chwalono niegdyś piwo — jako *płynny chleb*, jako prawdziwe pożywienie, a jest wielu ludzi, którzy i teraz przypisują mu te zalety. O napojach z małym procentem alkoholu — o winie i piwie — twierdzono także, że sprzyjają trawieniu. Chociażby bardzo małe ilości tych napojów miały rzeczywiście pomagać trawieniu, to wielkim błędem byłoby mniemać, że tem bardziej sprzyjają trawieniu większe dozy tych napojów. Dr. Bunge, profesor w Bazylei, twierdzi przeciwnie: „Wiemy z doświadczenia, że rzecz się ma przeciwnie. Liczne spostrzeżenia i doświadczenia na ludziach i zwierzętach, a szczególnie na ludziach za pomocą pompy żołądkowej, wykazały dowodnie, że nawet umiarkowane dozy piwa i wina wystarczają, aby osłabić znacznie i zaburzyć proces trawienia.“

Prawdą jest, że piwo zawiera także części pożywne, i pod tym względem ma ono przewagę nad innemi napojami alkoholicznemi. Lecz znaczenie i wartość tych substancyi bywało i bywa jeszcze teraz bardzo przesadzane. Według Liebiga mały kawałek chleba zawiera więcej składników pożywnych, niż garniec

piwa. Dr. Strümpell udowodnił, że piwo, jako pożywienie, kosztuje 8 razy więcej, niż ma wartości; kupując za franka chleba, miałoby się tyle pożywienia, ile go ma piwo wartości 8 franków. Wedle sławnego chemika brukselskiego Wildego, taniej wypadłoby żywić się bekasami, niż piwem. Tym zaś, którzy twierdzą, że wskutek napojów alkoholicznych, mianowicie od piwa, tyje się, odpowiada Dr. Clark, lekarz przyboczny królowej angielskiej i Gladstona: „Otyłość nie jest bynajmniej oznaką siły, tak samo jak czerwoność twarzy (mianowicie nosa!) nie jest oznaką zdrowia.“

W sprawie wartości piwa pod względem podtrzymywania siły, najbezpieczniej jest poradzić się doświadczenia. Sławny Benjamin Franklin pracował jako zecer w pewnej drukarni londyńskiej — a towarzysze jego dokuczali mu przycinkami z powodu tego, że pił tylko wodę. Przyszło do zakładu, kto ma więcej siły. Franklin schwycił pudło pełne czcionek i podniósł je w jednem ręku. Żaden z jego towarzyszy, pijących piwo, nie mógł tego dokazać.

Dnia 13 sierpnia 1835 r. odbyło się w Londynie pierwsze zebranie, na którem zaproponowano porzucenie zupełne napojów alkoholicznych. Propozycyą tę zrobił Buckingham, poseł do parlamentu. Gdy przestał mówić, zażądał głosu jeden z robotników i oświadczył zgodę na porzucenie wszystkich innych napojów, co do piwa jednakże uważał je nie tylko za zdrowy, ale potrzebny i pożyteczny napój. I on i towarzysze jego twierdzili jednozgodnie, że bez piwa żaden robotnik nie mógłby wykonywać ciężkich robót, do jakich byli zmuszeni. Przed całem zgromadzeniem stawił on Buckinghamowi takie pytanie: „Czy Pan przypuszczasz, że piwo jest nieużyteczne nawet dla takich robotników, jak my, i czy Pan żądasz na seryo, abyśmy się go wyrzekli? Czy Pan może nawet wierzysz, że bez piwa moglibyśmy wykonywać lepiej naszą robotę?“

Na to odpowiedział Buckingham potakująco, a uzasadniwszy swe twierdzenie, postawił wzajemnie takie pytanie owemu robotnikowi i jego towarzyszom: „Czy zrobiliście próbę?“ Odpowiedź była, rozumie się, przecząca. Oświadczył im tedy Buckingham, że jedynie osobiste ich doświadczenie mogłoby im dać pewne i stałe przekonanie, i zaproponował im, aby się zebrali ponownie w tejże sali za miesiąc a przez ten czas spróbowali zupełnej wstrzemięźliwości, dopókiby się przytem czuli zdrowymi i silnymi. Gdyby doświadczyli niedomagań, wolnoby im było przerwać tę wstrzemięźliwość. Pewne grono robotników podjęło się zrobić to doświadczenie.

Następne zebranie odbyło się pod koniec miesiąca wobec wielkiego natłoku ciekawych, a na wezwanie Buckinghama oświadczył ów robotnik, który przemawiał w imieniu towarzyszy: „Od czasu ostatniego zebrania żaden z nas nie skosztował ani kropli napoju upajającego. W pierwszych dniach woda wydawała nam się mdłą i niesmaczną i dla tego z rana piliśmy kawę. Przyznajemy jednakże, że już w pierwszą sobotę nie czuliśmy się tak zmęczonymi i wyczerpanymi, jak zwykle. Na końcu drugiego tygodnia czuliśmy się jeszcze raźniejszymi. Zauważyliśmy w sobie lepszy apetyt, weselsze i żywsze usposobienie, i zwiększone siły. Podczas tych tygodni nie było żadnej przerwy w robocie, nie było żadnych potrącań zarobku, tak iż na końcu czwartego tygodnia mieliśmy po 40—50 franków w kieszeni więcej, niż zwykle. Wytrwamy w tem, cośmy rozpoczęli. Zalecamy wszystkim robotnikom, aby poszli za naszym przykładem.“

Gdy ów robotnik skończył swe sprawozdanie, jedni przyklaskiwali, inni gwizdali a niektórzy okazywali swe nieukontentowanie w sposób jeszcze przykrzejszy. Ale od chwili owych dwóch zebrań, ruch wstrzemięźliwości rozwinął się w Anglii wspaniale, a ów mówca robotników T. A. Smith stał się później jednym z najlepszych i najdzielniejszych krzewicieli wstrzemięźliwości.

Rozmaitości.

Wydatki na alkohol. Wedle obliczenia, ogłoszonego w Timesie przez dr. Brunsa wydał naród angielski w r. 1895 na napoje spirytusowe bajeczną sumę 3,638,698,446 franków — czyli przeszło $2^1/_2$ miljarda marek. W stosunku do poprzedniego roku 1894 zwiększyła się konsumpcya o 26%. — Propaganda wstrzemięźliwości rozwinęła się w Anglii w wielkich rozmiarach — to też powiedzieć można, że bez niej wydatek na alkohol byłby znacznie większy — a ten fatalny nałóg doprowadziłby Anglią, mimo pozornej świetności, do niechybnej ruiny. Straszna rzecz pomyśleć, ile to nędzy, zbrodni, sprowadza na naród tak kolosalna konsumpcya alkoholu — która w ostatecznym wyniku dopomaga do skarłowacenia i zwyrodnienia społeczeństwa. Jasną i pogodną przyszłość mają przed sobą tylko trzeźwe narody.

Za redakcyą, druk i nakład odpowiedzialny: Karol Miarka w Mikołowie (Nicolai O.-S.)